帮你减少别人对你的看法带来的痛苦

致天使，

别人对你的看法产生的最终结果要么是开心或痛苦，而中间的媒介我就叫它价值，但所有价值都为让你有积极的情绪价值为了开心。

所以这篇文章是关于提高积极情绪价值的而已啦！

比方说你能自己给自己百分之80的开心，那就算没有别人给的百分之20的开心，你也能很开心呀。

给个比喻图



减少对别人的依赖，多依靠自己，自给自足。

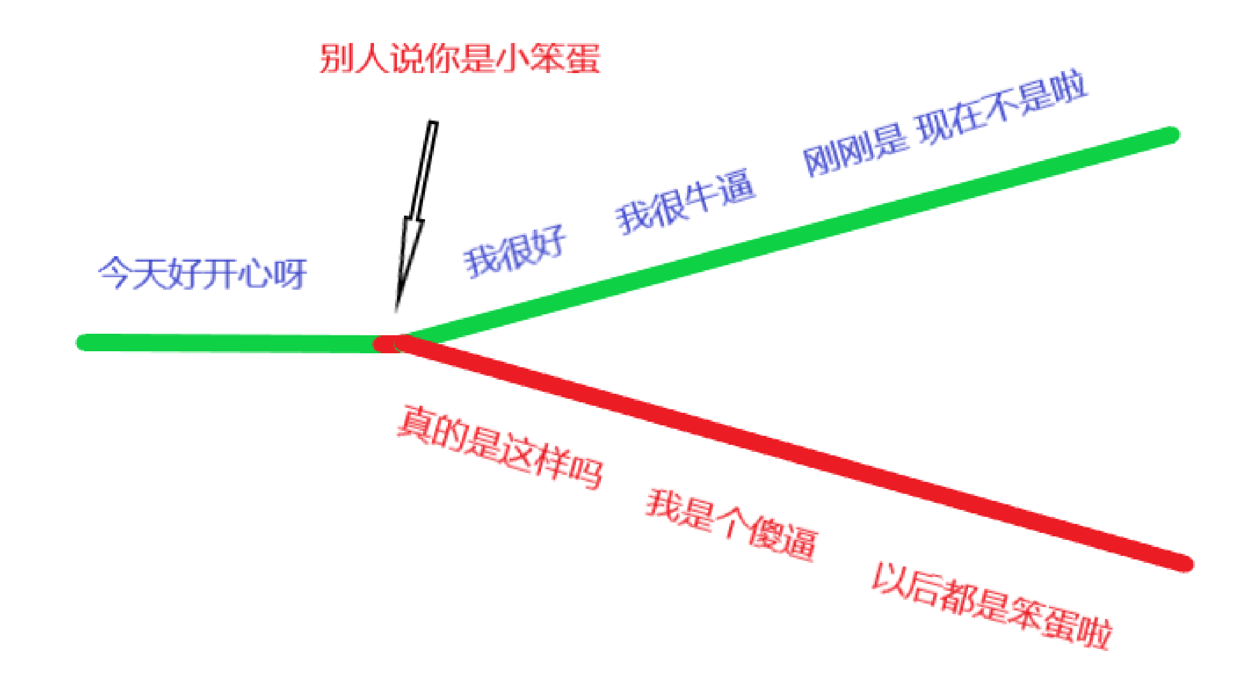
首先得清楚，在别人没有对你有实际性伤害的时候（打，骂），而只是在你以为他脑子里对你有看法的时候，就不要先无聊的给自己演苦情戏（找痛苦），当有事要跟他打交道的时候再准备对策都不迟。（毕竟闲着无聊突然有对别人有看法的想法太平常了，你也有 哈哈哈哈）

所有人都觉得自己最重要，所以其实没有你想的那么在乎你呢 哈哈哈

先给个例子 ：

别人说你衣服不好看 用时2秒 而其他时间他们基本都在干饭做事。 而一天有24小时就是86400秒。

你今天还有86398 秒给自己鼓励和夸自己的衣服好看呀！

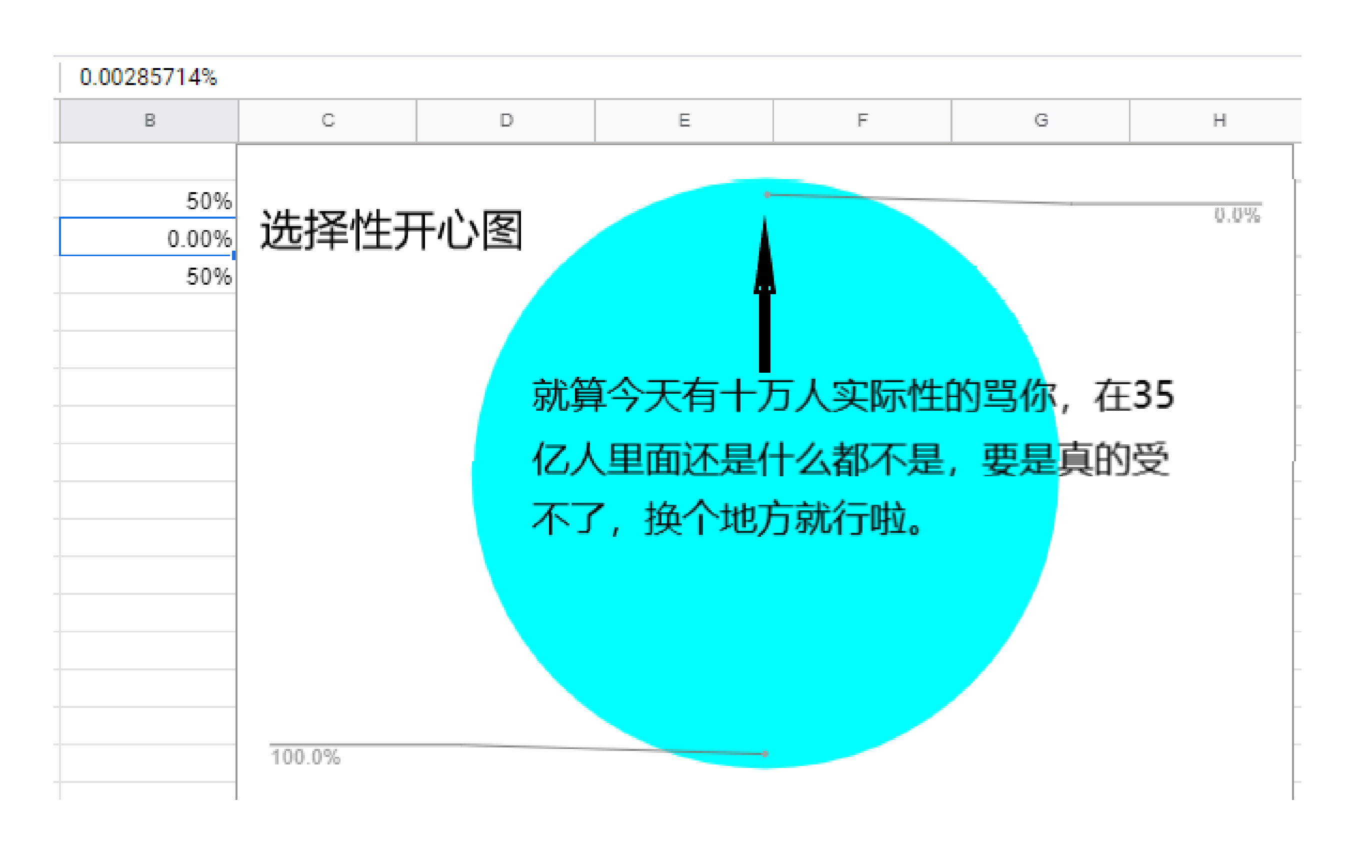


找觉得你衣服好看的人，你自己都知道世界上没有人是百分之百一样的，意思可能今天觉得你衣服好看的人，未来哪天可能会不喜欢你另一件衣服。今天觉得你衣服不好看的人，未来那天可能会很喜欢你另一件衣服。

例子：有段时间总喜欢吃一个美食，过段时间又不去吃了，过段时间又喜欢吃了。有过吧 哈哈哈

往好了想就是 今天可能50%的人(大概35亿人）喜欢你的衣服只是没说出来啦 50%的人不喜欢你的衣服，但是他们没说出来呀 你就选择性开心好啦

那个说你小笨蛋人在今天喜欢你的35亿人里就是这样。



你就选择性开心好啦 你就选择性开心好啦 你就选择性开心好啦

还有如果那个人跟你不熟，但是你爸爸妈妈所有朋友们都给你点赞的话，值得吗？

重要的是谁给你点赞，而自己最重要，最能让自己开心的是自己呀 !所以赶紧给自己点**7000**亿个赞呀！

你就选择性开心好啦 你就选择性开心好啦 你就选择性开心好啦

其实拥有很多的人可能不快乐呀！ 因为已经有更少的东西让他们快乐了，因为他们的欲望值已经很高啦。

不要比较太多乱七八糟的，就比一个东西 “快乐”。

如果真的很孤独的话或拥有的很少的话 就